

Το άγχος των παιδιών:
Συμβουλές για γονείς



ΑΓΧΩΔΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

ΜΠΑΤΖΙΑΝΑ ΚΩΝ/ΝΑ



➤ Ποιες είναι οι διαταραχές άγχους στα παιδιά;

➤ Πώς ένα παιδί μπορεί να μεταβεί από το φυσιολογικό άγχος ή φόβους σε παθολογικό άγχος – Αγχώδεις διαταραχές;

➤ Βοηθήστε το παιδί σας να ξεπεράσει το άγχος

- ▶ Το άγχος δυστυχώς, γίνεται όλο και πιο κοινό πρόβλημα στις παιδικές ηλικίες. Η κοινωνία όπου ζουν και μεγαλώνουν τα σημερινά παιδιά, είναι ιδιαίτερα απαιτητική και ανταγωνιστική. Αλλά δεν είναι μόνο αυτό. Οι περισσότεροι γονείς βιώνουν και οι ίδιοι έντονο άγχος εξαιτίας των καθημερινών προβλημάτων που έχουν να αντιμετωπίσουν. Επομένως, πώς είναι δυνατόν όλα αυτά να αφήνουν ανεπηρέαστα τα παιδιά;

Ποιες είναι οι διαταραχές άγχους στα παιδιά;

➤ Διαταραχή άγχους αποχωρισμού.

Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι φυσιολογικό να βιώνουν κάποιο βαθμό άγχους σε περιπτώσεις απομάκρυνσης από τους γονείς ή από τα άτομα με τα οποία είναι προσκολλημένα. Όταν όμως το άγχος που βιώνει το παιδί έχει υπερβολική ένταση και εκδηλώνεται σε μεγαλύτερες ηλικίες, τότε ενδέχεται να αποτελεί ένδειξη της διαταραχής άγχους του αποχωρισμού

➤ Κοινωνική αγχώδης διαταραχή

Βασικό χαρακτηριστικό της κοινωνικής φοβίας είναι ο έντονος και επίμονος φόβος που βιώνει το παιδί σε μία ή περισσότερες κοινωνικές καταστάσεις.

Παιδιά σχολικής ηλικίας μπορεί να μην θέλουν να πάνε σχολείο ή να κοιμηθούν μόνα τους ή μπορεί να διακατέχονται από φοβίες ότι κάτι κακό θα συμβεί στα αγαπημένα τους πρόσωπα ή ότι τα ίδια θα χαθούν και δεν θα μπορέσουν να ξαναβρεθούν με τους γονείς τους.

➤ Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή.

Βασικό χαρακτηριστικό της διαταραχής αυτής είναι το υπερβολικό και ανεξέλεγκτο άγχος τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας για διάστημα τουλάχιστον έξι μηνών.

Το παιδί μπορεί να βιώνει άγχος και έντονη φοβία για τους βαθμούς, για οικογενειακά θέματα, για τις γενικότερες επιδόσεις του κ.α. Τα παιδιά αυτά είναι πιο πιθανό να είναι τελειομανή και συχνά αδυνατούν να χαλαρώσουν λόγω της πολύ μεγάλης τους ανησυχίας.

Τα συμπτώματα της διαταραχής μπορεί να εκδηλώνονται με νευρικότητα ή έντονο αίσθημα **αγωνίας**, με **τεντωμένα νεύρα**, με **εύκολη κόπωση**, με **δυσκολία συγκέντρωσης** ή με ένα αίσθημα ότι το μυαλό είναι άδειο, με **ευερεθιστότητα** και **διαταραχή ύπνου**.

➤ **Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.**

Τα βασικά χαρακτηριστικά της διαταραχής αυτής είναι οι έμμονες σκέψεις και οι ψυχαναγκασμοί .Οι εμμονές επαναλαμβάνονται ακόμα και χωρίς τη θέληση του παιδιού και τις βιώνει ως ιδιαίτερα αγχογόνες. Η συμπεριφορά του παιδιού μπορεί να χαρακτηρίζεται από **επαναλαμβανόμενες πράξεις** τις οποίες αισθάνεται ως υποχρέωσή του να τις εκτελέσει για να μειώσει το άγχος που βιώνει.

Για παράδειγμα, το παιδί μπορεί ασχολείται σε υπερβολικό βαθμό με την καθαριότητα (85% των περιπτώσεων), τον έλεγχο και την τακτοποίηση πραγμάτων.

- ▶ Ωστόσο είναι πολύ σημαντικό να γίνεται διάκριση των παθολογικών ψυχαναγκασμών από τις τελετουργίες που κάνουν τα παιδιά στο πλαίσιο της φυσιολογικής τους ανάπτυξης. Για παράδειγμα, είναι σύνηθες για κάποια παιδιά να τακτοποιούν τα παιχνίδια τους με έναν ορισμένο τρόπο και συγκεκριμένες στιγμές. Όταν το παιδί καταπονείται και υποφέρει, τότε οι συμπεριφορές αυτές ξεφεύγουν από τα όρια της φυσιολογικής συμπεριφοράς και αποτελούν ενδείξεις διαταραχής.

Ειδική φοβία.

Βασικά χαρακτηριστικά της ειδικής φοβίας είναι ο έκδηλος και επίμονος φόβος, ο οποίος είναι υπερβολικός και παράλογος και ενεργοποιείται από την παρουσία ή την πρόβλεψη παρουσίας ενός αντικειμένου ή κατάστασης (σχολείο, ασανσέρ, αεροπλάνο, ζώο, ύψος, αίμα, νερό).

- ▶ Το βασικό χαρακτηριστικό της **σχολικής φοβίας** είναι η άρνηση του παιδιού να πάει στο σχολείο, ασχέτως πιέσεων, απειλών ή πιθανών τιμωριών εκ μέρους των γονιών, του εκπαιδευτικού προσωπικού ή άλλων ενηλίκων. Τόσο η σχολική φοβία όσο και η σχολική άρνηση δεν θεωρούνται πλέον αυτόνομες διαγνώσεις αλλά συμπτώματα κάποιας άλλης υποβόσκουσας ψυχιατρικής διαταραχής.

Η σχολική φοβία, αν και όχι ιδιαίτερα συχνή, είναι μία από τις πλέον παραλυτικές και με πολύ σοβαρές συνέπειες ψυχική κατάσταση που μπορεί να εμφανίσει ένα παιδί. Και όμως, το μεγαλύτερο μέρος των εκπαιδευτικών αγνοούν πως το πρόβλημα αυτό, τις περισσότερες φορές, δεν έχει να κάνει με το ίδιο το σχολείο αλλά με άλλου είδους δυσκολίες του παιδιού, όπως, για παράδειγμα, το άγχος αποχωρισμού.

▶ **Διαταραχή μετά από τραυματικό στρες.**

Τα χαρακτηριστικά της διαταραχής αυτής είναι το επίμονο άγχος ως επακόλουθο ενός τραυματικού γεγονότος. Τέτοιου είδους γεγονότα μπορεί να είναι φυσικές καταστροφές ή καταστάσεις όπου το παιδί γίνεται αυτόπτης μάρτυρας κάποιου εγκλήματος, ληστείας, βιασμού, βασανισμού ή άλλης βίαιης ενέργειας. Το παιδί μπορεί να νιώθει έντονο και επίμονο φόβο, αβοήθητο ή τρόμο. Το τραυματικό γεγονός μπορεί να αναβιώνετε από το παιδί ξανά και ξανά. Μπορεί να βλέπει εφιάλτες ή να χάνει τελείως τον ύπνο του, να έχει εκρήξεις θυμού, μπορεί να αποσυρθεί και να αποφεύγει τους ανθρώπους μήνες μετά το τραυματικό γεγονός.

**Πώς ένα παιδί μπορεί να μεταβεί
απο τους φυσιολογικούς φόβους σε
παθολογικό άγχος –Αγχώδεις
διαταραχές;**

Παράγοντες που ξεκινούν από το ίδιο το παιδί.

➤ *Γενετικός κίνδυνος.*

Υπάρχουν σημαντικές ενδείξεις ότι οι αγχώδεις διαταραχές παρουσιάζονται σε συγκεκριμένες οικογένειες με παρουσία επίσης αγχωδών διαταραχών και στους γονείς. Είναι σημαντικό να τονιστεί εδώ, ότι κληρονομείται η προδιάθεση για την ανάπτυξη αγχώδους διαταραχής και όχι η καθαυτή.

➤ *Ιδιοσυγκρασία του παιδιού.*

Τα παιδιά με αγχώδη διαταραχή παρουσιάζουν νωρίτερα, στη βρεφική ηλικία, μία ιδιοσυγκρασία με ανασταλμένη συμπεριφορά, με υψηλή κινητική δραστηριότητα, οξύθυμα, να αντιδρούν σε νέες καταστάσεις με απόσυρση, αποφυγή ή δυσφορία. Επιπλέον, ως παιδιά τείνουν να είναι ντροπαλά, να αποφεύγουν τις προκλήσεις κτλ.

Παράγοντες που ξεκινούν από την οικογένεια του παιδιού.

Οι γονείς των ανασφαλών παιδιών μερικές φορές χαρακτηρίζονται από έλλειψη ευαισθησίας και ανταπόκρισης στις συναισθηματικές ανάγκες του. Οπότε δημιουργείται ένας ανασφαλής δεσμός μεταξύ μητέρας παιδιού και σαν συνέπεια αυτού να δημιουργείται μία εικόνα του παιδιού για τον κόσμο ως αναξιόπιστο, απρόβλεπτο και μία άποψη του εαυτού του ότι είναι ανίσχυρο να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες.

- ▶ Υπάρχουν, επίσης ενδείξεις ότι η **υπερπροστατευτικότητα** από την πλευρά των γονέων συνεισφέρει και ενισχύει την συντήρηση του άγχους του παιδιού μέσω αποφυγής των αγχογόνων καταστάσεων. Για παράδειγμα, μπορεί μια μητέρα να μην επιτρέψει στο παιδί της να πάει σε μια εκδρομή αν αυτό την αγχώνει, κάτι που οδηγεί σε ένα φαύλο κύκλο, χαμηλής αυτοεκτίμησης, αύξησης του άγχους και περαιτέρω αποφυγής.

- ▶ Τέλος μπορεί οι γονείς να ενισχύσουν την ένταση αλλά και τη διατήρηση του άγχους του παιδιού τους με την μή επαρκή συναισθηματική υποστήριξη. Για παράδειγμα όταν ένας γονέας υποτιμά τη ντροπαλή συμπεριφορά του παιδιού του χαρακτηρίζοντας το ανόητο ή θυμωμένα τον εξαναγκάζει να βιώσει αγχογόνες καταστάσεις.

Παράγοντες που ξεκινούν από το σχολείο.

Διάφορα συμβάντα στο χώρο του σχολείου ενδέχεται να αυξήσουν το άγχος που βιώνει ένα παιδί.

Για παράδειγμα το παιδί μπορεί να είναι θύμα **εκφοβισμού** από τα άλλα παιδιά, κατάσταση που προκαλεί έντονο άγχος και φοβίες.

Υποχρεώσεις των μαθημάτων, ιδιαίτερα όταν συνδυάζονται με κάποια **μαθησιακή δυσκολία** ή δυσκολία στη συγκέντρωση μπορεί επίσης να προκαλέσουν άγχος.

Πώς θα καταλάβετε ότι το παιδί είναι αγχωμένο;

Το στρες εκδηλώνεται με διάφορα συμπτώματα στη συμπεριφορά και στην υγεία του παιδιού.

Εκδηλώσεις του άγχους

- Η κύρια κλινική εκδήλωση του άγχους είναι η αποφυγή. Συνωδά συμπτώματα είναι σωματικά ενοχλήματα
- Γαστρεντερικό, ναυτία, έμετοι,
- Καρδιο-αναπνευστικό, περικάρδιο άλγος, δύσπνοια, συχνοουρία, ζάλη, αίσθημα αστάθειας, λιποθυμικές τάσεις, εφιδρώσεις,
- Δυσκολίες συγκέντρωσης, διαταραχές ύπνου, αϋπνίες, εφιάλτες
- Κοινωνική απομόνωση.

- **Απομόνωση:** Το παιδί αποσύρεται από τις συνηθισμένες παιδικές του παρέες και προτιμά να περνά τις περισσότερες ώρες μόνο του.
- **Επιθετικότητα:** Εμφανίζει συχνά επιθετική συμπεριφορά απέναντι στα υπόλοιπα παιδιά του σχολείου ή του περιβάλλοντός του.

.

- **Δεν συμμετέχει σε δραστηριότητες:** Προτιμά να κάθεται άπραγο παρά να συμμετέχει σε άλλες δραστηριότητες και κυρίως στα παιχνίδια των συνομηλίκων του (κάτι που τα παιδιά σχεδόν ποτέ δεν αποφεύγουν).
- **Έχει «φοβίες»:** Είναι φυσικό πολλά παιδιά να φοβούνται το σκοτάδι ή να τρομάζουν από έναν αλλόκοτο θόρυβο. Οι «φοβίες», όμως, είναι φόβοι υπερβολικοί και ανεπίτρεπτοι, ακόμη και για τα μικρά παιδιά. Δεν είναι δυνατόν ένα παιδί έξι χρόνων να φοβάται, για παράδειγμα, την κατσαρόλα γιατί μπορεί μόλις την ανοίξει να ξεπηδήσει κάποιο τέρας.

- ▶ **Έχει αϋπνίες:** Είναι αφύσικο για κάθε παιδί από την προσχολική ηλικία μέχρι και την εφηβεία να έχει αϋπνίες, να αργεί να κοιμηθεί ή να ξυπνά πολύ νωρίς το πρωί. Οι δυσκολίες στον ύπνο μπορεί να είναι «προάγγελος» ψυχολογικών προβλημάτων. Όταν όμως συνοδεύονται και από άλλα συμπτώματα, τότε μάλλον σημαίνουν ότι το παιδί υποφέρει από έντονο στρες.

➤ Σωματικά συμπτώματα:

Πόνος στην κοιλιά: Είναι πολύ συνηθισμένο για τα παιδιά να παραπονιούνται ότι πονά η κοιλίτσα τους. Πολλές φορές αυτός ο πόνος δηλώνει ένα μικρό παράπονο ή μια ανάγκη για προσοχή ή ακόμη και κάποια ένταση που δημιουργήθηκε στο χώρο του νηπιαγωγείου ή του σχολείου. Όταν όμως ο πόνος αυτός επαναλαμβάνεται χωρίς να υπάρχει κάποιο άλλο παθολογικό αίτιο, τότε πρέπει να αναζητηθεί η ρίζα του σε μια πιθανή κατάσταση στρες.

- ▶ **Σφίξιμο στο στήθος:** Πρόκειται για το προκάρδιο άλγος, το σφίξιμο δηλαδή που αισθανόμαστε συχνά στην περιοχή γύρω από την καρδιά, όταν είμαστε υπό πίεση. Σε ένα μικρό παιδί αυτός ο πόνος δεν μπορεί να δηλώνει παρά την ένταση που προκαλείται από μια δυσάρεστη συναισθηματική ή ψυχολογική κατάσταση. Οι πιθανότητες να πρόκειται για καρδιακό πρόβλημα είναι απειροελάχιστες.

- ▶ **Δύσπνοια:** Πολλές φορές το παιδάκι που αγχώνεται και υποφέρει παρουσιάζει δυσκολίες στην αναπνοή ή μια κατάσταση σαν είναι μόνιμα λαχανιασμένο.
- ▶ **Εμφανίζει τικ, ψευδίζει, τραυλίζει:** Όλα αυτά πρέπει να προσεχτούν ιδιαίτερα, γιατί μπορεί πολύ συχνά να γίνουν και αιτίες χλευασμού και κοροϊδίας από τα άλλα παιδιά, μια κατάσταση που θα επιδεινώσει κάποιο πρόβλημα που μπορεί να προϋπάρχει.

- ▶ **Συχνοί εμετοί:** Οι επαναλαμβανόμενοι εμετοί που δεν έχουν σχέση με κάποια ασθένεια είναι ένα πολύ συχνό σημάδι του στρες. Χαρακτηριστικό των εμετών αυτών είναι ότι εμφανίζονται λίγη ώρα πριν το παιδί αντιμετωπίσει μια δύσκολη ή δυσάρεστη γι' αυτό κατάσταση (π.χ. πριν πάει στο σχολείο, πριν πάει στο γιατρό κ.λπ.)
- ▶ **Ενούρηση:** Σε περιπτώσεις έντονου άγχους, εφόσον έχουν αποκλειστεί ιατρικοί λόγοι, είναι πιθανόν το παιδί να επιστρέψει σε προηγούμενα στάδια της ανάπτυξής του παρουσιάζοντας ενούρηση συνήθως νυχτερινή.

Βοηθήστε το παιδί σας να ξεπεράσει το στρες του:

Μερικές στρατηγικές που μπορούν να σας βοηθήσουν να προστατέψετε το παιδί σας από τις τοξικές επιδράσεις του στρες είναι:

➤ **Συζητήστε μαζί του**

Μόλις δείτε κάποιες αποκλίσεις στη συμπεριφορά του παιδιού, πρέπει να αρχίσετε να το ρωτάτε : γιατί το κάνει, τι νιώθει, τι θα ήθελε, ώστε να καταλάβετε τι το προβληματίζει και πού χρειάζεται παρακολούθηση, φροντίδα και βοήθεια.

Αν πηγαίνει στο νηπιαγωγείο ή στο σχολείο, θα σας βοηθήσει ιδιαίτερα να το ρωτήσετε για τη μέρα του εκεί, τις σχέσεις με τους συμμαθητές και τη δασκάλα, το πώς βλέπει το ίδιο τις επιδόσεις του και αν αισθάνεται ικανό να αντεπεξέλθει στις υποχρεώσεις του.

Προσπαθήστε να καταλάβετε από τα λόγια του πώς είναι το σχολικό του περιβάλλον, αν επικρατεί βία ή αν δημιουργείται εκφοβισμός από τα άλλα παιδιά.

- **Δείτε τον κόσμο από τα μάτια του παιδιού σας.** Πολλές φορές οι γονείς ξεχνούν ότι τα μικρά παιδιά δεν έχουν τις ίδιες αντιληπτικές και αναλυτικές ικανότητες με τον ενήλικο, ότι δυσκολεύονται να δουν τις διαφορετικές οπτικές των πραγμάτων και ότι αντιλαμβάνονται την πραγματικότητα με βαρόμετρο τον ίδιο τους τον εαυτό. Με άλλα λόγια, οτιδήποτε και να συμβαίνει στο άμεσο περιβάλλον τους το παίρνουν προσωπικά και απόλυτα.

Για παράδειγμα,

- πιστεύουν ότι οι γονείς τσακώνονται γιατί το ίδιο είναι κακό παιδί και τους κάνει να μαλώνουν.
- Ή είναι πεπεισμένο ότι η δασκάλα το μάλωσε γιατί δεν είναι ικανό να τα καταφέρει.
- Δεν έβαλε γκολ στο ποδόσφαιρο και τον κορόιδεψαν

- **Φροντίστε**, λοιπόν, να εξηγείτε στο παιδί με όρους που το ίδιο μπορεί να καταλάβει τι συμβαίνει γύρω του.
- **Μην έχετε πολύ μεγάλες προσδοκίες από εκείνο.** Αξίζει να θυσιάσετε τις προσδοκίες σας και να βοηθήσετε το παιδί να νιώσει καλά με τον εαυτό και όχι απλώς να δείχνει προσαρμοσμένο. Ο έπαινος χαλαρώνει το στρες, ηρεμεί το νευρικό σύστημα, αυξάνει την αυτοπεποίθηση. Το παιδί αποκτά αποθέματα για να μπορεί να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες της ζωής.

➤ **Διατυπώστε προσεκτικά την κριτική σας.** Αν χρειαστεί να ασκήσετε κριτική σε κάτι, μην ξεχάσετε να ξεκινήσετε την πρότασή σας βρίσκοντας κάτι το θετικό ή αναγνωρίζοντας το συναίσθημα του παιδιού. Με τον τρόπο αυτό το παιδί δεν νιώθει την κριτική ως απόρριψη και είναι πιο έτοιμο να την ακούσει και να την αποδεχτεί. Επιπλέον, η κριτική σας πρέπει να καταλήγει σε μελλοντικές προτάσεις. Δεν αρκεί να εξηγείτε στο παιδί τί πήγε στραβά. Αυτό που μειώνει το άγχος του είναι οι προτάσεις για την αντιμετώπιση αντίστοιχων μελλοντικών καταστάσεων.

- **Επιτρέψτε στο παιδί να νιώσει άσχημα.** Από πολύ μικρά τα παιδιά -και ιδιαίτερα τα αγόρια- μαθαίνουν ότι δεν πρέπει να κλαίνε, δεν πρέπει να θυμώνουν, δεν πρέπει να αισθάνονται κανένα αρνητικό συναίσθημα και πολύ περισσότερο να το εκφράζουν ανοιχτά. Ο μύθος αυτός αποθαρρύνει τα παιδιά από το να ζητήσουν βοήθεια για τις δυσκολίες τους, ενώ τα «εγκλωβίζει» σε μια μόνιμη κατάσταση στρες, αφού πλέον νιώθουν άσχημα για το γεγονός ότι νιώθουν άσχημα! Άλλωστε, η ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει και να αποδέχεται τα συναισθήματά του, θετικά και αρνητικά, βοηθά στην καλή ψυχική υγεία.

➤ Δείξτε πίστη στις ικανότητές του. Με τη συμπεριφορά σας δώστε του να καταλάβει ότι πιστεύετε πως μπορεί να τα καταφέρει μόνο του. Μη βιαστείτε να λύσετε εσείς τα δικά του προβλήματα, αλλά στηρίξτε το στην προσπάθειά του να επιλύσει τα θέματά του. Η δική σας ενίσχυση και επιβεβαίωση προσφέρει στο παιδί τη δύναμη που χρειάζεται για να αντιμετωπίσει στρεσογόνες καταστάσεις. Αντίθετα, η επίλυση των δύσκολων καταστάσεων από εσάς, παρότι άμεσα αποτελεί την πιο εύκολη λύση, μακροπρόθεσμα οδηγεί σε αδυναμία του παιδιού να στηριχτεί στα πόδια του.

- **Δώστε εσείς το καλό παράδειγμα.** Πρέπει πρώτα να μάθετε εσείς να αντιμετωπίζετε τα προβλήματά σας, να τα εντοπίζετε, να κατεβάζετε ιδέες, να αξιολογείτε τις πιθανές συνέπειες και να μάθετε να φτιάχνετε ένα πρόγραμμα με σκοπό να βοηθήσετε τον εαυτό σας να αντεπεξέλθει σε έντονες καταστάσεις. Μόνο έτσι η συμπεριφορά σας θα αποτελέσει καλό παράδειγμα για το παιδί και θα το βοηθήσει να αντιμετωπίζει σωστά και χωρίς άγχος ό,τι συμβαίνει στη ζωή του.

- **Αφήστε το να παίξει.** Το παιχνίδι έχει καταπληκτικές εκπαιδευτικές ιδιότητες, καθώς ενδυναμώνει τις νοητικές ικανότητες του παιδιού, όπως είναι η γλώσσα, η μνήμη, η λογική σκέψη και η δημιουργικότητα, ενώ το δυαδικό ή ομαδικό παιχνίδι αυξάνει τις κοινωνικές του δεξιότητες.
- Το παιχνίδι, όμως, έχει και «θεραπευτικές» ιδιότητες. Μέσα από τις ιστορίες που φτιάχνει το παιδί έχει τη δυνατότητα να αναπαραστήσει τους προβληματισμούς του, να επιλύσει συγκρούσεις, να εκτονώσει το άγχος του και να επιδιορθώσει καταστάσεις. Για παράδειγμα, ένα παιδί μπορεί να αισθάνεται άσχημα να συζητήσει με τη μητέρα του ότι στο σχολείο η δασκάλα το μάλωσε επειδή δεν ήξερε το μάθημα.

Στο παιχνίδι του, όμως, μπορεί να αναπαράγει το περιστατικό, να εκφράσει τα συναισθήματα του θυμού, της θλίψης ή της απογοήτευσης που εκείνη τη στιγμή κατέπνιξε και πιθανόν να δώσει μια άλλη θετική λύση (π.χ. λέει το μάθημα καταπληκτικά και η δασκάλα το επιβραβεύει), αποκαθιστώντας έτσι την ψυχική του ηρεμία.



Το θηρίο του άγχους δεν το βάζει κάτω εύκολα. Έτσι, χρειάζεται και από εσάς μπόλικο κουράγιο και επιμονή για να το νικήσετε. Πείτε στο παιδί ότι έχει τόσα ταλέντα και τόσες χαρούμενες στιγμές για να ζήσει που κανένα θηρίο δεν είναι ικανό να το εμποδίσει.

